

## SFATURI PENTRU A ÎNVINGE DEPENDENȚA DE ALCOOL

- **Recunoașterea faptului că ai o dependență de alcool este primul pas către recuperare.**
  - Caută ajutor profesionist: Consultă un medic sau un terapeut specializat în tratarea dependenței de alcool.
  - Sprijinul familiei și al prietenilor: Implică-ți familia și prietenii în procesul de recuperare și cere-le sprijinul și înțelegerea.
  - Participarea la grupuri de suport: Alătură-te unui grup de suport pentru a împărtăși experiența și pentru a primi sprijinul altor persoane care trec prin aceeași situație.
  - Evitarea tentațiilor: Identifică și evită situațiile sau persoanele care îți pot declanșa dorința de a consuma alcool.

**ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS FĂRĂ ALCOOL!**

## EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE SEXUALĂ

### Ce Este Educația pentru Sănătate Sexuală?

Educația pentru sănătate sexuală este un proces continuu de învățare care îți oferă cunoștințe și abilități pentru a-ți proteja sănătatea sexuală și pentru a-ți promova bunăstarea emoțională și fizică.

### CE POȚI AFLA PRIN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE SEXUALĂ?

- **Anatomia și fiziologia:** Înțelege cum funcționează corpul tău și cum să îl protejezi
- **Prevenirea bolilor cu transmitere sexuală:** Află cum să te protejezi și să-ți menții sănătatea sexuală aici
- **Planificarea familială:** Informează-te despre opțiunile contraceptive și despre planificarea unei familii sănătoase.

**Resurse Utile:** [www.sexulvsbarza.ro](http://www.sexulvsbarza.ro) și [sexedu.ro](http://sexedu.ro)

## EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATEA MENTALĂ

Educația pentru sănătatea mentală este procesul de învățare și dezvoltare a abilităților necesare pentru a-ți îngriji și menține sănătatea mintală. Aceasta include înțelegerea factorilor care influențează sănătatea mintală, recunoașterea și gestionarea emoțiilor, precum și dezvoltarea abilităților de a face față stresului și problemelor de viață.



### FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA MENTALĂ

1. **Stresul:** Situații precum presiunea la locul de muncă, problemele financiare sau evenimentele de viață dificile pot afecta sănătatea mentală.
2. **Relațiile interpersonale:** Relațiile sănătoase și sprijinul social sunt esențiale pentru sănătatea mentală. În același timp, conflictele și izolarea socială pot avea un impact negativ.
3. **Stilul de viață:** Obiceiurile sănătoase precum o alimentație echilibrată, exercițiile fizice regulate și odihna adecvată contribuie la menținerea unei sănătăți mintale bune.
4. **Factori genetici și biologici:** Predispoziția genetică și dezechilibrele chimice din creier pot juca un rol în apariția problemelor de sănătate mintală.
5. **Experiențele de viață traumatice:** Evenimente traumatoare din trecut, cum ar fi abuzul sau pierderea unei persoane dragi, pot avea un impact semnificativ asupra sănătății mintale.
6. **Mediul înconjurător:** Factori precum condițiile de locuit, poluarea și accesul la servicii de sănătate mentală pot influența sănătatea mintală.

### SEMNE ȘI SIMPTOME ALE PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE MENTALĂ

1. **Anxietate excesivă:** Sentimente intense de neliniște, îngrijorare excesivă sau teamă persistentă care pot afecta capacitatea de a funcționa în mod normal.
2. **Depresie:** Stări persistente de tristețe, lipsă de interes sau plăcere în activități obișnuite, oboseală excesivă și modificări ale somnului și apetitului.
3. **Schimbări bruște ale dispoziției:** Oscilații frecvente între stări de spirit extrem de ridicate (mania) și stări de spirit extrem de scăzute (depresia).
4. **Tulburări ale alimentației:** Schimbări extreme în comportamentul alimentar, cum ar fi restricționarea alimentară severă, purgarea sau consumul excesiv de alimente.
5. **Probleme de somn:** Insomnie sau hipersomnie, dificultăți în a adormi sau a rămâne adormit, sau somn agitat.
6. **Izolare socială:** Retragerea sau evitarea interacțiunilor sociale, lipsa de interes în relații și activități sociale.
7. **Dificultăți de concentrare:** Probleme în concentrare, luarea deciziilor și menținerea atenției asupra sarcinilor sau activităților zilnice.
8. **Gânduri sau comportamente suicidare:** Gânduri recurente sau planuri de a se răni sau de a se sinucide, sau tentativa de suicid.

## ÎNGRIJIREA SĂNĂȚII MENTALE

1. **Promovarea Auto-îngrijirii:** Acordă-ți timp pentru activități care îți aduc plăcere și relaxare, cum ar fi cititul, ascultarea muzicii sau practicarea unei activități artistice. Găsește modalități de a-ți gestiona stresul, cum ar fi meditația, respirația profundă sau yoga.
2. **Menținerea unor Relații Sănătoase:** Comunică deschis cu cei dragi și cere sprijin atunci când ai nevoie. Participă la activități sociale și petrece timp cu persoanele care te fac să te simți bine.
3. **Gestionarea Stresului:** Stabilește priorități, împarte sarcinile în task-uri mai mici și acordă-ți timp pentru odihnă și relaxare.
4. **Activitatea Fizică Regulată:** Încearcă să faci mișcare zilnic, fie că este vorba de o plimbare în aer liber sau de o clasă de fitness.
5. **Nutriție echilibrată:** Încearcă să consumi o dietă echilibrată, bogată în fructe, legume, proteine și grăsimi sănătoase, și să limitezi consumul de alimente procesate și bogate în zahăr sau grăsimi saturate.
6. **Odihna adecvată:** Asigură-te că dormi suficient și ai un program regulat de somn.

## SIGURANȚA PE INTERNET

### Cum să Explorați Online în Siguranță

1. **Nu Distribuți Informații Personale:** Nu oferi niciodată nume complet, adresă, școală sau alte informații personale pe internet fără permisiunea părinților.
2. **Fii Vigilent cu Străinii Online:** Fii atent la persoanele pe care le întâlnești online și nu acceptați cereri de prietenie sau comunicări de la persoane necunoscute.
3. **Rămâi Conștient de Amenințări și Riscuri:** Fii atent la amenințările și riscurile online, cum ar fi hărțuirea, bullying-ul și expunerea la conținut inadecvat.
4. **Stabilește Limite de Timp Online:** Nu petrece prea mult timp în fața ecranului. Stabilește un program și limite de timp pentru utilizarea dispozitivelor online.
5. **Spune-le Părinților sau Adulților în Caz de Situații Necorespunzătoare:** Dacă întâlnești ceva online care te face să te simți neliniștit sau nesigur, spune-le imediat unui adult de încredere.
6. **Învățați împreună despre Siguranța Online:** Discută cu părinții tăi despre siguranța pe internet și învățați împreună regulile și practicile sigure pentru navigarea online.

Resurse utile: [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro) și [facebook.com/LEADOnlinePositiveMessengersRomania](https://facebook.com/LEADOnlinePositiveMessengersRomania)

Activitatea 5 Viață Sănătoasă se derulează în cadrul proiectului „AP1.13 ”Sate Sănătoase”; Apelul de proiecte Nr. 1 ”Îmbunătățirea accesului la serviciile de sănătate în special pentru grupurile vulnerabile, inclusiv Romi” program coordonat de Ministerul Sănătății și derulat în parteneriat cu Primăria Comunei Beica de Jos, apel finanțat în cadrul Programului ”Provocări în sănătatea publică la nivel European”; – Mecanismul Financiar SEE 2014-2021”.



**INFORMARE DESPRE  
STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS**

## CONSUM EXCESIV DE TUTUN

### Fiecare zi fără fumat este un pas spre o viață mai sănătoasă!

#### DATE STATISTICE DESPRE FUMAT ÎN ROMÂNIA:

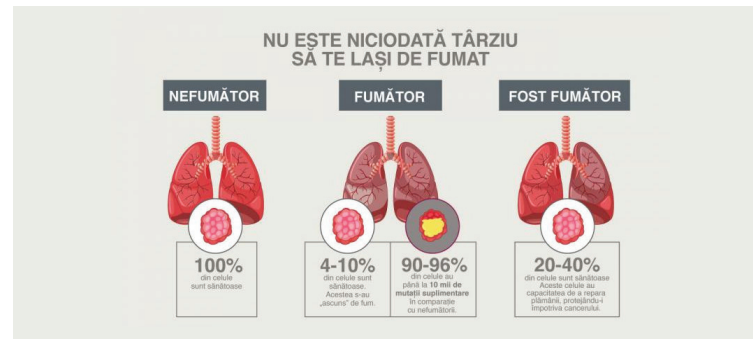
- 1 din 4 adulți fumează Aproape 25% din populația adultă din România este fumătoare.
- Inițierea timpurie 20% dintre adolescenți încep să fumeze înainte de 18 ani.
- Diferențe de gen 35% dintre bărbați și 20% dintre femei în România sunt fumători.
- Impact major asupra sănătății Fumatul contribuie la 20% din totalul deceselor anuale în România.
- Mai mult de 7.000 de substanțe chimice au fost identificate în fumul de țigară, inclusiv amoniac, formaldehidă și cianură, care sunt cunoscute pentru efectele lor dăunătoare.

#### FUMATUL ÎN RÂNDUL TINERILOR DIN ROMÂNIA: REALITĂȚI ALARMANTE

- Procent în creștere: Circa 20% din tinerii între 15 și 19 ani au încercat fumatul, mulți începând înainte de a termina liceul.
- Influența grupului: Tinerii sunt mai predispuși să fumeze dacă prietenii lor fumează.
- Consecințe grave: Începerea fumatului la o vârstă fragedă duce la probleme serioase de sănătate, inclusiv boli respiratorii și o șansă crescută de a dezvolta dependență din cauza nicotinei.
- Manipulare prin marketing: Reclamele și promovările îndreptate spre tineri fac fumatul să pară atractiv, ignorând riscurile majore pentru sănătate.

#### EPECTELE DĂUNĂTOARE ALE FUMATULUI:

- Boli cardiovasculare: crește riscul de infarct și AVC.
- Cancer: fumătorii sunt mai susceptibili la cancerul pulmonar și alte forme de cancer.
- Boli respiratorii: fumatul cauzează BPOC, emfizem și bronșită cronică.
- Probleme ale pielii și părului: îmbătrânire prematură și deteriorare.
- Sănătatea orală: probleme serioase ale gingiilor și dinților.
- Fertilitate redusă: probleme de fertilitate la bărbați și femei.
- Sistem imunitar slăbit: mai vulnerabil la infecții.
- Sănătate mentală: legături cu depresia și anxietatea.



#### Un viitor mai sănătos este posibil:

#### RENUNȚĂ LA FUMAT AZI!

#### PAȘI PENTRU A RENUNȚA LA FUMAT:

- Hotărâre fermă:** Stabilește o dată clară de când vei începe să nu mai fumezi și angajează-te să respecti această decizie.
- Înțelege motivele:** Scrie motivele pentru care vrei să renunți și păstrează lista la vedere pentru a te motiva.
- Caută sprijin:** Informează-ți familia și prietenii despre decizia ta și solicită-le suportul.
- Înlocuiește obiceiul:** Găsește alternative sănătoase pentru a înlocui fumatul, cum ar fi mestecatul de gumă fără zahăr, plimbările sau exercițiile fizice.
- Evită tentațiile:** Depărtează-te de situațiile în care simți că ai putea fi tentat să fumezi.
- Utilizează resurse de ajutor:** Consultă un medic pentru terapii de substituție a nicotinei sau alte tratamente.

## CONSUM EXCESIV DE ALCOOL

### 1. SĂNĂTATE FIZICĂ:

- Leziuni ale ficatului:** inclusiv hepatita alcoolică și ciroza.
- Boli cardiovasculare:** hipertensiune arterială, accident vascular cerebral.
- Probleme digestive:** gastrită, ulcer.
- Sistem imunitar slăbit:** vulnerabilitate crescută la infecții.

### 2. SĂNĂTATE MENTALĂ:

- Dependență și abuz:** alcoolismul este o boală cronică.
- Depresie și anxietate:** alcoolul poate agrava sau declanșa aceste condiții.
- Probleme de comportament:** agresivitate, probleme în relații.

### 3. IMPACT SOCIAL:

- Probleme în familie și la locul de muncă:** conflict, scăderea performanței.
- Accidente și vătămări:** crește riscul de accidente auto și alte leziuni.
- Probleme legale:** infracțiuni sub influența alcoolului, DUIs.



#### STATISTICI PRIVIND CONSUMUL DE ALCOOL ÎN ROMÂNIA

- Prevalența consumului de alcool:**
  - Aproximativ 60-70% din populația adultă din România consumă alcool regulat.
  - Peste 20% dintre tinerii români se angajează în consumul de alcool înainte de vârsta de 15 ani.

### 2. Consumul excesiv de alcool:

- Peste 30% dintre consumatorii de alcool din România se angajează într-un consum excesiv de alcool cel puțin o dată pe lună.
- Aproximativ 30% dintre tinerii români admit că au consumat alcool în scopuri recreative în ultima lună.

### 3. Riscurile pentru sănătate:

- Consumul excesiv de alcool la adulți este asociat cu un risc crescut de boli cronice, cum ar fi bolile hepatice, boli cardiovasculare, cancer și tulburări mentale.
- Consumul de alcool în rândul tinerilor poate duce la probleme de sănătate, cum ar fi tulburări cognitive, probleme de dezvoltare, comportament riscant și dependență.

### 4. Impactul social:



#### Efectele alcoolului asupra societății



#### SFATURI PENTRU UN CONSUM RESPONSABIL DE ALCOOL:

- Cunoaște-ți limitele:** Învăță să recunoști când ai consumat suficient și să spui NU presiunilor de grup.
- Stabilește limite:** Setează limite clare pentru cantitatea de alcool pe care o consumi și respectă-le întotdeauna.
- Alternative sănătoase:** Explorează activități non-alcoolice pentru a te distra cu prietenii, cum ar fi sportul, excursiile în natură sau petrecerea timpului în comunitate.